

Галина СВИДЕРСЬКА

ТУРБОТЛИВІСТЬ І НАДАННЯ ДОПОМОГИ ЯК ВИЯВ ЧУЙНОГО СТАВЛЕННЯ

У статті здійснено детальний аналіз психологічних особливостей турботливості та надання допомоги іншій людині як вияву чуйного ставлення до неї. Акцентується увага на тому, що турбота, реальна підтримка у важкій, неприсмній ситуації, допомога в біді, горі – ось визначальні “маркери” справжньої чуйної особистості. Проявляючи турботливість, допомагаючи іншим, людина виявляє себе суб’єктом власного життя, здатним приймати моральне рішення і реалізовувати його на рівні вчинку.

Ключові слова: турботливість, надання допомоги, чуйне ставлення, вчинок, суб’єкт власного життя.

Постановка проблеми. Турбота про іншого, надання йому необхідної допомоги завжди і всюди були показниками посправжньому людських стосунків, стосунків чуйних і щирих.

Сьогодні після Української Революції Гідності можна з упевненістю сказати, що перемога Майдану стала реальністю не тільки завдяки ненависті до бандитської, наскрізь корумпованої влади. Одним з основних чинників перемоги українців була їх солідарність, взаємна підтримка і турбота один про одного, надання допомоги як під час військових дій, так і в моменти мирних протистоянь.

Як відомо, турботливість та допомога іншому як феномен суспільного життя є водночас фактом внутрішнього світу людини. На думку М. Наконечної, в акті допомоги моменти зовнішньої діяльності та взаємодії втілюють внутрішні переживання, ставлення, моральну позицію. Особистість, що потребує допомоги і

отримує її, стає більш благополучною, а суб'єкт, котрий надає цю допомогу, перетворюється на більш зрілого, відповідального, такого, що повноцінно функціонує [7, 9]. Відтак досить важливим є розуміння психологічних особливостей турботливої та помічної поведінки як вияву людиною чуйного ставлення до інших.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні особливості надання допомоги іншій людині та вияв турботливості про неї практично не виступали предметом окремого психологічного дослідження. Допомога досліджувалася здебільшого в межах соціально-психологічних експериментів та клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса. У контексті особистісного розвитку людини допомога іншому вивчалася М. Наконечною [7]. Емпіричний підхід у дослідженнях турботливості та допомоги як психологічних феноменів представлений у роботах Ж. Аронфілда, А. Маслоу, Г. Мюррея, С. Нартової-Бочавер [8], О. Насиновської, Я. Неверовича, Я. Рейковського, В. Суботського, Х. Хекхаузена [11], Ш. Шварца та ін. Науковцями наголошується на мотиваційній складовій психічної активності особистості, вікових особливостях становлення мотиваційної сфери, можливості діагностування внутрішніх спонукальних детермінант міжособистісної взаємодії. Незважаючи на окреслені здобутки, варто звернути увагу на вивчення механізмів виникнення та функціонування таких психологічних феноменів, як чуйність і турботливість.

Метою статті є висвітлення психологічних аспектів прояву турботливості та надання допомоги іншому як вияву чуйного ставлення людини до людини.

Ще у 1938 р. Г. Мюррей (H. Murray) у своєму переліку мотивів людини ввів для діяльності з надання допомоги особливий базовий мотив, назвавши його потребою у турботливості (need nurturance). За визначенням цього вченого, турботливість – здатність “висловлювати співчуття та задовольняти потреби безпомічного Іншого – дитини чи будь-кого, хто слабкий, покалічений, втомлений, недосвідчений, принижений, самотній, відторгнутий, хворий, який потерпів поразку або почуває душевне сум'яття; допомагати Іншому в небезпеці; годувати, опікуватись, підтримувати, втішати, захищати, заспокоювати, піклуватися, зіцілювати” (цит. за: [11, 443]).

Психологи почали приділяти значну увагу мотивації надання допомоги у 60-х рр. XX ст. Однак до сьогодні спонукальні причини помічної (або альтруїстичної, просоціальної – як її ще називають) поведінки розглядаються представниками психологічних течій по-різному. Так, прихильники еволюційної психології стверджують, що просоціальна поведінка має генетичні корені, оскільки їй надається перевага з точки зору природного відбору з трьох причин: для виживання велике значення має здатність навчатися будь-яким соціальним нормам, включаючи альтруїзм, і дотримуватися їх; допомагаючи генетично близьким особам, люди сприяли збереженню власних генів; для виживання корисно дотримуватися норми взаємності, відповідно до якої люди допомагають іншим, сподіваючись, що коли їм потрібна буде допомога, вони її отримають [1, 389], [11, 445].

Психоаналіз та класична теорія научіння не залишали місця для безкорисливої, альтруїстичної поведінки-допомоги, оскільки вона не служила б досягненню особистих цілей суб'єкта. Якщо психоаналіз шукав витіснені потяги, які стоять за просоціальною поведінкою, то, згідно з фундаментальним для теорії научіння гедоністичним принципом, суб'єкт, який допомагає, завжди повинен мати позитивний баланс підкріплення. Той факт, що індивід, який надає допомогу, часто своєю діяльністю завдає шкоду самому собі, причому передбачаючи цю шкоду раніше, та все ж не відмовляється від надання допомоги, у теорії научіння сприймається як “парадокс альтруїзму” (D. Rosenhan). За припущенням Д. Розенхана, при відсутності зовнішніх підкріплень той, хто допомагає, почувачучи співчуття, співстраждання, емпатію, врешті-решт сам підкріплює себе за свою безкорисливу діяльність [11, 448].

Теорія соціального обміну розглядає альтруїстичну поведінку-допомогу як процес зважування вірогідних нагород та витрат. Люди допомагають іншим з егоїстичних міркувань, тобто у тих випадках, коли нагорода за допомогу переважає витрати на неї. Винагороди містять визнання, схвалення з боку інших та зменшення власних неприємних почуттів [11, 366], [5], [11, 452].

Досить детальну концепцію мотивації допомоги у вигляді моделі прийняття морального рішення розробив Ш. Шварц (S. Schwartz). Його модель мотивації просоціальної діяльності пов'язує між собою чотири аспекти будь-якої моральної дії:

усвідомлення наслідків, покладання відповідальності на себе, моральні норми та самооцінку [3, 118].

Так, усвідомлення наслідків власних дій (або бездіяльності) для блага іншого в кожному конкретному випадку залежить як від обставин ситуації, так і від особистісних факторів (наприклад, здатність і готовність співпереживати чужому емоційному станові). Другий аспект полягає у тому, якою мірою людина схильна покладати відповідальність за свої дії та їхні наслідки для інших на себе, а не на зовнішні обставини.

Своєю чергою, моральні (просоціальні норми) визначаються суспільством і частково чи цілком приймаються особистістю як внутрішні стандарти (імперативи). Ш. Шварц припустив, що моральні норми спонукають до допомоги тільки тоді, коли обидві особистісні змінні (усвідомлення наслідків і покладання на себе відповідальності) одночасно набувають великого значення. Отже, моральні норми детермінують діяльність допомоги не безпосередньо і не автоматично, а лише тією мірою, якою є наявними два перші аспекти моральної дії.

Спонукальну роль відіграє також самооцінка потенційного суб'єкта допомоги. Сприйняття ним скрутного становища іншої людини актуалізує його певні очікування щодо себе, і саме вони викликають переживання морального обов'язку. Далі поведінка мотивується бажанням діяти відповідно до своїх цінностей так, щоб зберегти самооцінку і бажані уявлення про себе [3].

Американський психолог К. Бетсон (С. Watson) стверджує, що на людське прагнення допомагати впливають уявлення не тільки безкорисливо-альтруїстичного характеру, але й егоїстичного. Спостереження дистресу, який переживає інша людина, може викликати у спостерігача змішані почуття, які містять або сфокусований на собі дистрес, або сфокусовану на інших емпатію [5, 592] (див. рис. 1).

Як можемо бачити з рис. 1, при егоїстичній мотивації, коли людина стає свідком того, що хтось інший переживає негативні почуття, є засмученим чи страждає, вона намагається зменшити власний дистрес або ухиляючись від неприємної ситуації, або надаючи допомогу. Коли ж людина виявляє емпатію, вона звертає свою увагу не стільки на власний дистрес, скільки на страждання іншої особи. Тобто справжня емпатія

(підкреслимо – альтруїстична емпатія) мотивує нас допомагати іншій людині, виходячи з її особистих інтересів.

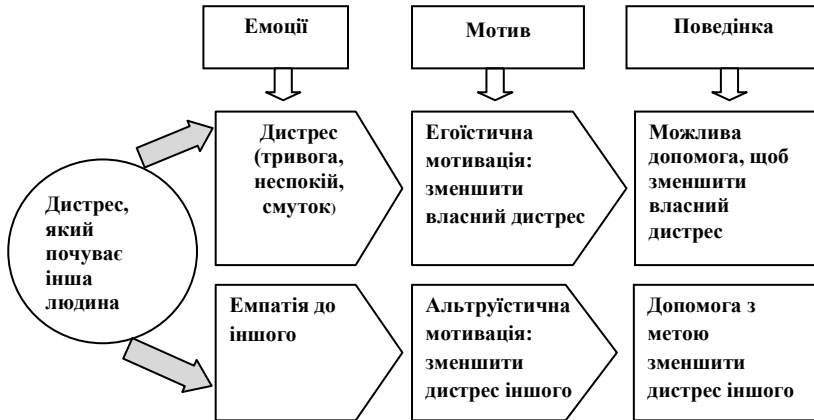


Рис 1. Егоїстичний та альтруїстичний шляхи надання допомоги

Останнє положення є визначальним для “гіпотези емпатії-альтруїзму”, яка стверджує, що просоціальна поведінка мотивується емпатією щодо тих, хто потребує допомоги [11, 470]. Так, британський психолог М. Хоффман (M. Hoffman) стверджує, що підґрунтям надання допомоги є переживання емпатійного співстраждання (empathic distress), яке складається з двох компонентів – емоційного збудження та соціально-когнітивного. Компонент емоційного збудження можна спостерігати вже у дуже маленьких дітей. Він ще не передбачає здатності розрізняти свої і чужі переживання, це своєрідний попередник співчуття.

М. Хоффман вважає, що демонстрація вищевказаної емоції новонародженими базується на моторному наслідуванні і є характерною людською реакцією, яка походить від приматів. За спостереженнями, новонароджені часто плачуть, чуючи плач інших немовлят. Така форма примітивного співчутливого дистресу ще не є справжньою реакцією співчуття на чуже горе, хоча вже

містить деяку сутність більш зрілої емоції, яка виникає пізніше [11, 470].

Наступний компонент емпатійного співпереживання – соціально-когнітивний – поступово змінюється у ході розвитку. Після того, як дитина – приблизно на кінець першого року життя – навчиться розрізняти себе й інших людей, вона проходить різні стадії здатності до емпатії, на кожній з яких її можливості розуміння іншої людини стають адекватнішими і вона набуває вмінь співчувати чужому горю.

На думку М. Хоффмана, передумовами здатності ставити себе на місце людини, яка перебуває у важкому становищі, і втручатися в ситуацію надаючи безкорисливу допомогу, є розвиток стійкості особистості, прийняття ролей (у тому числі прийняття позиції суб'єкта морального судження), а також особистісна ідентичність. Під впливом індивідуального досвіду на цьому фундаменті як особистісна диспозиція будується самостійний альтруїстичний мотив – мотив допомоги [11, 471].

Проблема емпатійного переживання при наданні допомоги була також предметом дослідження американських психологів Дж. Кока, К. Бетсона та К. Мак-Девіса (J. Coke, C. Batson, K. McDavis). Ці вчені запропонували двоступеневу модель, згідно з якою прийняття на себе ролі особи, що потребує допомоги (постановка себе на її місце), спочатку породжує емоцію співпереживання (емпатію), а та, зі свого боку, веде до здійснення дії з надання допомоги. Якщо постановка себе на місце іншого не супроводжується опосередкованою емоцією співпереживання, то вона наданню допомоги не сприяє [11, 472].

Співпереживання іншому передбачає, що суб'єкт не надто зосереджений на собі та своїх прагненнях. Експерименти, проведені під керівництвом Я. Рейковського, показали, що наявність внутрішніх проблем, особистих конфліктів і просто необхідність розв'язати яке-небудь практичне завдання призводять до посилення еґо-центрованості та послаблення просоціальної активності [8, 16]. Л. Берковіц (L. Berkowitz) також відзначає, що коли людина в своїх переживаннях надмірно зосереджена на собі, її готовність до надання допомоги зменшується. Дослідження Дж. Дарлі та К. Бетсона (J. Darley, C. Batson) свідчать, що це саме відбувається у випадку дефіциту часу. Водночас радісний настрій, викли-

каний переживанням успіху або нав'язним станом піднесення, як демонструють результати досліджень А. Ізена (A. M. Isen), М. Кларка (M. Clark), Ш. Шварца (S. Schwartz), Д. Адермана (D. Aderman) та інших, підвищує готовність особистості до надання допомоги [11, 468].

Ш. Шварц і Г. Клаузен (S. Schwartz, G. Clausen) вказують, що досліджувані з внутрішнім локусом контролю швидше поспішають на допомогу, ніж індивіди із зовнішнім локусом [11, 477]. Також, за даними Е. Стауба (E. Staub), особи, які досягли вищої стадії розвитку морального судження, частіше реагують на сигнали біди та швидше надають допомогу [11, 482].

Отже, турбота про людину, необхідна їй допомога є достатньо складним процесом. Як зазначає С. Нартова-Бочавер, готовність суб'єкта до надання допомоги вимагає від нього наявності певних психологічних ресурсів: когнітивних (аналіз ситуації, в якій опинилася людина, усвідомлення себе суб'єктом допомоги, прийняття рішення), поведінкових (здібностей та можливостей) і мотиваційних (наявності мотивації допомоги) [8, 16].

На думку Є. Ільїна, у реальній ситуації процес прийняття рішення про допомогу проходить низку етапів, зокрема: сприйняття ситуації як біди, оцінка її причин, оцінка наявних можливостей надання допомоги та вибір однієї з них, формування наміру допомогти. На окремих стадіях цей процес може сповільнюватися або порушуватися, наприклад, через наявність інших людей, здатних надати допомогу (так званий "ефект дифузної відповідальності") [4].

Як бачимо, основною особистісною характеристикою, що слугує практичній реалізації рішення про допомогу, є сприйняття самого себе активним і відповідальним суб'єктом моральної дії, від якого залежить розв'язання ситуації, що склалася. "Я повинен", "хто, якщо не я?" – ось типові твердження-позиції такої людини. Причому варто зауважити, що подібні установки є внутрішньо-особистісними, добровільними, не нав'язаними ситуативно ззовні.

Крім того, на думку К. Роджерса, полегшують надання допомоги такі психологічні здібності людини: здатність почувати теплі почуття до особи, якій допомагаєш, виявляти симпатію, повагу, щирість, зацікавленість; уміння бути незалежним від того, кому допомагаєш, і одночасно не претендувати на його свободу; здатність безумовно приймати людину, якій надаєш допомогу;

здатність до емпатії, повного проникнення у внутрішній світ почуттів, думок, бажань та уявлень іншої людини; наявність багатого досвіду власних душевних переживань [2, 165], [6].

Отже, важливим чинником, який спонукає нас надавати допомогу, є емпатійне переживання. Не випадково М. Хоффман називає емпатію “іскрою людської турботи про інших людей, клеєм, який скріплює соціальне життя воедино” (цит. за: [10]). Емпатія, виступаючи когнітивно-афективним феноменом, передбачає розуміння чужих почуттів і переживань, дає змогу безпосередньо відчувати душевний стан іншої людини, уявити себе на її місці, виявити до неї жалість і співчуття. Підкреслимо: ми маємо на увазі саме альтруїстичну емпатію, яка є складовою чуйного ставлення. Йдеться про те, що нерідко трапляються випадки, коли емпатійний процес може блокуватися, наприклад, через “житейську соціальну категоризацію” [10], яка диференціює суспільний статус і рівень фрустрації постраждалого та спонукає людину або ігнорувати проблему, або надавати допомогу (погодьмося, що непритомний бомж, який лежить на тротуарі, приверне до себе набагато менше уваги та співчуття, ніж молода приваблива жінка).

Однак, якщо ми говоримо про вияв чуйного ставлення людини до людини, то тут не може бути жодних “але” при наданні їй допомоги чи у прояві турботи про неї. Сучасний американський психолог Айзак Пріллєтенскі вважає, що турбота тісно взаємопов’язана зі справедливістю: турбота передбачає емпатію, спрямовану на тих, про кого ми турбуємось; водночас справедливість забезпечує поширення нашого співчуття на осіб, які перебувають за межами кола нашої безпосередньої турботи. Без турботи не може бути справедливості; водночас турбота без справедливості обмежує нас виявляти чуйність до людей нашого безпосереднього кола, нехтуючи благом інших, які теж потребують турботи [9, 223].

Оскільки чуйність є категорією діяльною, то не можна вважатися чуйною людиною, якщо ти не допомагаєш іншому, не піклуєшся про нього. Турбота, реальна підтримка у важкій, неприємній ситуації, допомога в біді, горі – ось визначальні “маркери” справжньої чуйної особистості. Щоправда, варто зауважити, що підтримка, турбота, допомога, яка надається іншій людині, може відрізнятись тим, яку мету ставить перед собою людина, яка допомагає, які

ресурси для допомоги у неї наявні, який життєвий досвід вона має. Останнє положення чітко ілюструє польський психолог Є. Мелібруда, виокремлюючи дві моделі надання допомоги [6].

Так, відповідно до першої моделі, допомога може здійснюватися у формі готових рецептів розв'язання проблеми, добрих порад, спроб зменшити гостроту переживань шляхом навіювання чи підтримки. Тобто допомогти іншому – означає зробити для нього те, що він дійсно потребує.

Друга модель надання допомоги ґрунтується на ідеї, що людина, яка допомагає, передовсім повинна максимально активізувати внутрішні ресурси того, кому вона надає допомогу. Позицію помічника Є. Мелібруда визначає так: “Я вірю, що ти можеш подолати власні життєві проблеми. Вірю, що ніхто не зможе допомогти тобі краще, ніж ти сам. Яким би не був твій сьогоднішній стан, як би сильно ти не страждав, не мучився, не переживав, наскільки б не похитнулася твоя віра в себе, ти можеш, якщо захочеш, стати сильнішим і самостійно піти далі, швидше, успішніше” [6].

Основним моментом такого уявлення про допомогу іншому є зміцнення віри людини в її здатності самостійно розв'язувати власні негаразди. Той, хто допомагає, не намагається ліквідувати труднощі іншого, не видає йому готових рецептів. Є. Мелібруда наголошує, що допомога якраз і має полягати у зміцненні віри в свої сили та можливості, у розвитку в людини здатності правильно оцінювати причини власних труднощів, у заохоченні її до пошуку кращих способів розв'язання проблеми. Ця допомога передбачає співпереживання іншому у важкі емоційні моменти. Подібна підтримка без активного втручання, без намагання силою заспокоїти, змусити утриматися від сліз виявляється надзвичайно важливою. Таким способом допомагаючи іншому, ми не заважаємо йому “до кінця пережити” те, що він відчуває. Нерідко, обійнявши страждаючу людину, взявши її за плече, помовчавши з нею у важку хвилину, ми допомагаємо їй більше, ніж тоді, коли закликаємо не переживати, заспокоїтись, взяти себе в руки, дотримуватися наших порад.

Отже, кожна із наведених вище стратегій допомоги є по-своєму цінною, вони доповнюють і підсилюють одна одну. Вибір певної з них залежить від ситуації, потреб і можливостей людини.

Крім того, характер цієї допомоги значно залежить від того, в чому бачить свою основну місію помічник. Відтак є два принципово різні погляди: захистити іншого від труднощів і життєвих негараздів або допомогти йому активізувати внутрішні сили в складний період життя. Тобто в першому випадку той, хто допомагає, немовби ховає іншого від переживань, нового досвіду та необхідності вибору, які наготувала для нього доля, а в другому – створює умови, щоб людина самостійно змогла пережити і достойно вийти з важкої ситуації [2].

Висновки. Роль людини, яка допомагає іншому, підтримує його, виявляє турботу про нього, не можна назвати легкою. Однак саме в цій ролі особистість є суб'єктом власного життя, суб'єктом, здатним приймати моральне рішення і реалізовувати його на рівні вчинку-чуйності.

Проведене нами теоретичне дослідження не претендує на вичерпне розв'язання складної та багатопланової проблеми прояву чуйного ставлення через турботливість та надання допомоги іншій людині. В процесі роботи виокремилася низка напрямів, кожен з яких може стати предметом самостійної наукової розвідки, як-от: психологічні особливості розвитку турботливості в онтогенезі, гендерні відмінності у виявах помічної поведінки тощо. Тому **перспективи подальших досліджень** ми вбачаємо у детальному та всебічному розгляді особистості чуйної людини, здатної бути суб'єктом власного життя – відповідальним, турботливим, здатним до Вчинку.

Література

1. Аронсон Э. Психологические законы поведения человека в социуме / Э. Аронсон, Т. Уилсон, Р. Эйкерт. – СПб. : Нева, М. : Олма-Пресс, 2002. – 558 с.
2. Битянова М.Р. Альтруизм и другие мотивы конструктивного социального поведения / М.Р. Битянова // Социальная психология : учебное пособие. – [2-е изд., перераб.]. – СПб. : Питер, 2008. – 368 с.
3. Занюк С.С. Психология мотивации : [навч. посібник] / С.С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.

5. Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс ; [перев. с англ.]. – СПб. : Питер, 1997. – 688 с.
6. Мелибруда Е. Я – ты – мы: Психологические возможности улучшения общения / Е. Мелибруда ; [пер. с польск.]. – М. : Прогресс, 1986. – 256 с.: ил.
7. Наконечна М.М. Допомога іншому: психологічні аспекти : [монографія] / М.М. Наконечна. – К. : Видавничий дім “Слово”, 2012. – 184 с.
8. Нартова-Бочавер С.К. Экспериментальное исследование ситуационной изменчивости мотивации помощи / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – № 4. – С. 15 – 23.
9. Пріллєтенські А. Людські, моральні та політичні цінності для емансипаційної психології / А. Пріллєтенські // Гуманістична психологія : антологія : в 3-х т. – К. : Унів. т-во ПУЛЬСАРИ, 2005 – Т. 2 : Психологія і духовність. – С. 218 – 238.
10. Самарин А.Н. Социальная эмпатия: у истоков солидарного сознания [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://www.perspektivy.info/rus/nashe/socialnaja_empatija_u_istokov_solidarnogo_soznaniya_2008-11-17.htm.
11. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность : учеб. пособие [для студ. вузов]. – 2-е изд. – СПб. : Питер; М. : Смысл, 2003. – 860 с.

Свидерская Галина. Заботливость и оказание помощи как проявление отзывчивости. В статье осуществлен подробный анализ психологических особенностей заботливости и оказания помощи другому человеку как проявления чуткого отношения. Акцентируется внимание на том, что забота, реальная поддержка в тяжелой, неприятной ситуации, помощь в беде, горе – вот определяющие “маркеры” настоящей отзывчивой личности. Проявляя заботу, помогая другим, человек проявляет себя субъектом собственной жизни, способным принимать моральное решение и реализовывать его на уровне поступка.

Ключевые слова: заботливость, оказание помощи, чуткое отношение, поступок, субъект собственной жизни.

Sviderska Halyna. Caring and helping as manifestation of sensitivity. The article presents a detailed analysis of the psychological characteristics of caring and helping the other person as manifestation of a

sensitive relationship. The attention is drawn to the fact that care, real support in a difficult, unpleasant situation, help in trouble, grief these features are the “markers” of a sensitive personality. Taking care, helping others, a person manifests itself as a subject of his/her own life, able to take a moral decision and implement it in the act.

Key words: caring, helping, sensitive attitude, action, subject of his/her own life.